

學習好方法系列 (二)

每個星期，我都會閱讀大量文件、書籍及報章雜誌，平均每天最少有兩三小時閱讀。一方面是因為工作的需要，設計不同的課程及教學需要；一方面是因為培訓課程的需要，不斷要更新及更改內容；另一方面是因為個人求知的興趣，閱讀多份報章、雜誌、期刊、月刊……

每年中學會考放榜，總有多位十優狀元，當他們接受訪問時，不約而同地回應，他們都很喜歡閱讀，他們已培養閱讀成為生活的習慣，我更加相信他們已掌握有效的讀書方法。

讀書法

究竟怎樣閱讀才是最有效及最有效率呢？除了培養閱讀興趣之外，閱讀方法更是最重要的，包括對書本的認識、閱讀的條件、閱讀步驟及不同的讀書方法。

首先，我們應瞭解閱讀每一本書的部分，包括封面 (Cover)、書背 (Spine)、版權頁 (Title Page)、目錄 (Table of contents)、鳴謝 (Acknowledge)、前言 / 序言 (Foreword / Preface)、正文 (Text)、附錄 (Appendix)、詞彙表 (Glossary)、書目 (Bibliography) 及索引 (Index)。

接着我們要不斷地提升自己的閱讀條件：

1. 語文、數理及空間智商

提升理解能力、靈活思考力及敏銳觀察力。

2. 精神集中

充足睡眠及適當休息、良好讀書環境及克服心理障礙，全情投入讀書。

3. 讀書時間管理

按照個人習慣、時間編排及學科要求以編訂讀書時間表。

根據著名作家東尼布桑 (Tony Buzan) 提出了閱讀的七個重要步驟：

- 一. 辨認語文 —— 辨認書中語文、吸收書中內容知識。
- 二. 吸收知識 —— 訊息經視覺神經到大腦、大腦分析所吸收的訊息。
- 三. 新舊知識融會 —— 刪除沒有用的，建立新的知識基礎。
- 四. 鞏固知識 —— 不斷反覆思考及提問，深思熟慮的思考，才是真正知識。
- 五. 記憶知識 —— 重覆記憶，加深加強記憶有用的知識。
- 六. 回想應用 —— 懂得隨時從腦袋中找尋出來，加以應用。
- 七. 正確表達 —— 透過不同形式表達包括說話、書寫、畫圖及動作。

最後，要切實地及適當地運用這 3 種不同讀書方法：

讀書方法	閱讀時間	用途
精讀 (Scan Reading)	最多	瞭解書本課本、剖析內容精要、理解詩詞歌賦、深奧難明的文章。 例子： 閱讀教科書、初步溫習書本。
速讀 (Speed Reading)	最少	尋找書本文章資料，初步瞭解書本。 例子： 閱讀大量的參考書、報章及雜誌。
略讀 (Skim Reading)	適中	對書本文章已有認識，多用在理解資料。 例子： 閱讀教科書、重複溫習。

綜合來說，只要我們真正瞭解我們所讀的每一本書，加上不斷地提升各種閱讀必要條件，按部就班地用最適合的讀書方法，那麼，讀書真是 100 FUN，成績當然也可以是 100 分！